

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 96 (2018)
Heft: 4

Artikel: Gesundheit : weg mit dem Wasser
Autor: Mayer, Michael
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1087686>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 01.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Weg mit dem Wasser



Diuretika waren die ersten Medikamente zum Blutdrucksenken. Noch immer werden sie zu diesem Zweck verschrieben, in erster Linie aber sollen sie den Körper entwässern.

1 Bei welchen Krankheitsbildern kommen Diuretika zum Einsatz? Diuretika fördern die Salz- und Wasserausscheidung über die Nieren. Sie kommen vor allem bei denjenigen Betroffenen zum Einsatz, die Zeichen der Überwässerung zeigen. Das heisst, ihr Kreislaufsystem vermag die täglich zugeführte Salz- und Flüssigkeitsmenge nicht über die Nieren auszuscheiden. Das kann Menschen betreffen, die an einer Herzinsuffizienz, an einer akuten Nierenerkrankung oder einer chronischen Niereninsuffizienz oder an einer Leberzirrhose leiden. Weiter werden Diuretika auch bei «Organ-gesunden» Menschen zur Behandlung des Bluthochdruckes eingesetzt.

2 Wann ist es nötig, möglichst rasch viel Flüssigkeit auszuscheiden? Krankheiten wie die Herzinsuffizienz (Herzschwäche) können dazu führen, dass der menschliche Körper massiv Wasser einlagert, von wenigen bis über 10 Liter. Gerade bei Patientinnen und Patienten mit einem schwachen Herzen staut das Wasser häufig in die Lunge zurück und führt zum Lungenödem, umgangssprachlich «Wasser auf der Lunge». Dies führt zu Atemnot und im Extremfall zu Erstickungsanfällen. Eine rasche Entwässerung hilft, die als bedrohlich empfundenen Beschwerden zu lindern und möglichst rasch die Sauerstoffaufnahme über die Lungen zu verbessern.

3 Könnte man nicht einfach weniger trinken oder weniger Salz essen? Die bewusste Reduktion des Salzkonsums (nicht mehr als 5 bis 6 Gramm pro Tag) sollte immer der allererste Schritt und die begleitende Basistherapie sein, wenn eine Neigung zur Überwässerung besteht. Dies betrifft v.a. Menschen mit einer Herz- und Nierenschwäche oder mit einer fortgeschrittenen Vernarbung der Leber. Salz «bindet» Wasser im Organismus und begünstigt eine Überwässerung. Den Salzkonsum zu reduzieren, gehört somit auch

zur Basisbehandlung des Bluthochdruckes. Je nach Schweregrad der zugrunde liegenden Störung reicht es aber nicht aus, Salzkonsum und Trinkmenge zu beschränken, und es bedarf einer zusätzlichen Medikamentenbehandlung.

4 Warum gibt es verschiedene Diuretika? Wir unterscheiden drei Klassen von Diuretika, die sich durch ihren Wirkort in der Niere und hinsichtlich ihrer Auswirkung auf unseren Elektrolythaushalt (Salzhaushalt) unterscheiden. Schleifendiuretika sind stark wirksam und werden immer dann eingesetzt, wenn es nötig ist, viel Wasser und Salz aus dem Körper zu entfernen. Thiaziddiuretika sind deutlich schwächer wirksam, haben aber ihren Stellenwert in der Blutdruckeinstellung. Die sogenannten kaliumsparenden Diuretika schützen den Organismus vor einem unerwünschten Verlust von Kalium, einem äusserst wichtigen Elektrolyt für die Zellfunktion. Letztere sind zwar nur relativ schwach wirksam, was die Entwässerung anbelangt, haben aber äusserst günstige Effekte auf das Herz. Nicht selten werden die drei Klassen auch miteinander kombiniert.

5 Ersetzen Diuretika andere Blutdruckmittel? Diuretika ersetzen andere Mittel gegen einen hohen Blutdruck nicht, sondern sind ein wichtiger Teil der medikamentösen Therapie. Insbesondere Thiaziddiuretika sind sehr gut für die Blutdruckbehandlung geeignet. Bei leichten Formen können sie sogar als Einzelsubstanz verschrieben werden. *



● **PD Dr. Michael Mayer**

ist Facharzt für Innere Medizin und Nephrologie und stellvertretender Chefarzt der Medizinischen Poliklinik des Universitätsspitals Basel.